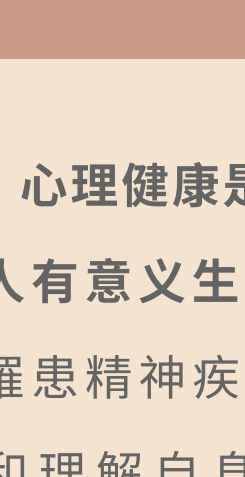


第一期

心理健康基本须知

以及疫情下的老年心理健康现状



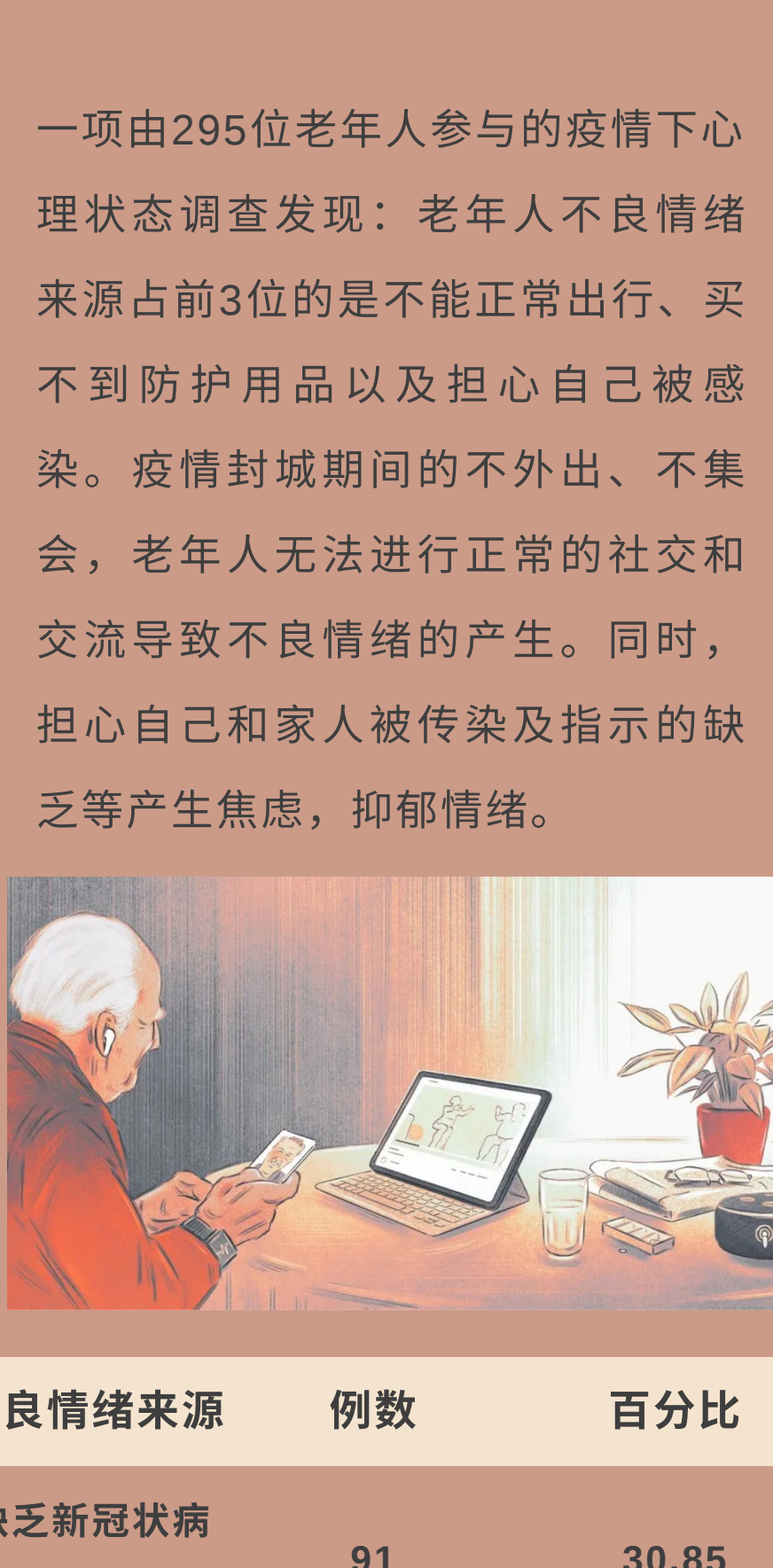
心理健康是健康和幸福的基础，也是个人有意义生活的基础。它不仅是指未罹患精神疾病，它是一个人思考、学习和理解自身情感及对他人反应的能力。心理健康是在环境中以及与环境的一种平衡状态。身体、心理、社会、文化、心灵和其他相互关联的因素都决定了这一平衡。

影响老年人生活质量和健康水平的不仅是基本的生理健康，心理健康也正成为一项重要因素。**焦虑、抑郁、强迫症……高龄老人同样是心理健康高危人群。**在导致老年人心理问题原因当中，孤独是首要因素，此外还包括生活事件的影响，如丧偶、失独、亲友去世、经济拮据、人际关系等。在一项对2019-2020年北京市老年人的调查发现，约有五分之一

(19.05%)的老年人处于轻度抑郁状态，近十分之一(12.17%)的老年人存在中高程度的抑郁情绪。进一步分析发现，不同性别、不同教育程度、不同婚姻状态和不同家庭结构的老人在抑郁得分方面并无显著差异。这意味着抑郁的发生非常普遍，可能侵害每一位老人的心理健康。

疫情下老年人心理健康现状

自2019年12月以来，疫情的蔓延给人们生活和心理造成了极大的影响和危害。为了响应控制疫情的封城措施，大多数老年人大大减少了外出以及活动，这种活动空间局限以及担心疫情进展等相关因素容易导致不良情绪，例如焦虑、抑郁等等。



一项由295位老年人参与的疫情下心理状态调查发现：老年人不良情绪来源占前3位的是不能正常出行、买不到防护用品以及担心自己被感染。疫情封城期间的不外出、不集会，老年人无法进行正常的社交和交流导致不良情绪的产生。同时，担心自己和家人被传染及指示的缺乏等产生焦虑，抑郁情绪。



不良情绪来源	例数	百分比
缺乏新冠状病毒疾病知识	91	30.85
买不到防护用品	139	47.12
不能正常出行	163	55.25
担心家人及孩子被感染	106	35.93
担心自身疾病无法正常就诊	91	30.85

如何寻求帮助

当情绪和行为严重影响了自己或者他人的时候，不要进行自我诊断，可以向家人、朋友、家庭医生或社区工作人员寻求帮助。如果通过家庭医生或者社区健康机构寻求帮助，家庭医生有可能会帮你开具从心理健康照顾计划(Mental Health Care Plan)，那你所接受的心理健康服务的费用则会获得部分Medicare(绿色健康卡)国家资助。

找家庭医生咨询您遇到的心理健康问题

找家庭医生开mental health care plan 心理健康照顾计划

找相关的心理健康专业人员或服务

扫码关注我们



下一期将为大家介绍在澳洲不同类型的心理健康援助和有哪些咨询或服务热线。

